

# Hiihtokalenteri 2024–25



Keravan Urheilijat ry, hiihtojaosto

## Seuraesittely

Olympiakomitean tähtiseura – lapset ja nuoret.

Seuraluokittelun valioluokassa vuodesta 2013 – sija 15 kaudella 2024

Seuraluokittelun nuorisopisteissä sija 7.

Keinukallion aktiivinen tapahtuma- ja kilpailujärjestäjä yli 30 vuoden ajan.

Jaostossa on toimintaa kaiken tasoisille hiihdon harrastajille, pääpaino nuorissa ja tavoitteellisesti harjoittelevissa kilpahiihtäjissä.

Tekolumilatu Keinukallioon syntyy vuosittain yhteistyöllä Keravan kaupungin kanssa ja seuran kymmenien talkoolaisten työpanoksella. Latu vaatii noin 200 tuntia lumetusta, josta noin 80 % tehdään talkootyönä.



*Lumetus käynnissä Keinukalliolla joulukuussa 2024*

## Sisälllys

|                                                 |       |
|-------------------------------------------------|-------|
| Seuraesittely                                   | 2     |
| Toiminnan esittely ja tiedostus                 | 4     |
| Puheenjohtajan tervehdys                        | 5–7   |
| Tilasto KeUn Top5 HS-sijoituksista 2000-luvulla | 8     |
| Energia-Hiihtokoulu 2025                        | 9     |
| Lammaslaitumesta hiihtoparatiisiksi             | 10–13 |
| Miten Keinukallion tykkilumilatu valmistuu?     | 15–18 |
| Usein kysytyt kysymykset ja vastaukset          | 20–23 |
| Hiihtokoululaisesta ohjaajaksi                  | 24–25 |
| Keinarin hiihtosanastoa                         | 26–27 |
| Tunnusta väriä – KeU hiihtoasut                 | 28    |
| Tieto fluorittomuudesta                         | 29–31 |
| OP Uusimaa-Cup 2025                             | 32    |
| Hiihtäjien pikahaastattelut                     | 33–36 |
| Hiihtojaoston yhteystiedot                      | 38    |
| Kuvia kaudelta 2023–2024                        | 39–41 |
| Hiihtojaoston yhteistyökumppanit                | 42    |

Kannen kuvassa KeUn hiihtäjä Toivo Repo

**Julkaisija:** Keravan Urheilijat ry / hiihtojaosto

**Toimitus:** Tuomas Turunen, Antti Pekkala, Mauri Airila ja Markus Airila

**Kuvat:** Petri Repo, Tuomas Turunen, Antti Pekkala, Mari Sirén-Koskinen, Jussi Mankki, Teemu Kantelinen, Karoliina Laine, Tuomas Kaihlavirta, Päivi Saha ja Antti Pylkkänen

## Toiminnan esittely ja tiedotus

Olemme työstäneet nettisivujamme helppokäyttöisimmiksi ja päivittäneet toimintaamme ohjaavat dokumentit ja toimintaohjeistukset. Tutustu toimintaamme: <https://keravanurheilijat.fi/hiihto/etusivu/toiminnan-esittely/>



Toiminnasta tiedotus kulkee pääasiassa WhatsApp-ryhmien kautta. [Liity tästä](#) mukaan ryhmään KeU Hiihto tiedotus.



*KeUlaiset Imatran hiihtoleirillä marraskuussa 2024*

## **Puheenjohtajan tervehdys**

Toimintamme tavoitteena on turvata hiihto-olosuhteet kaiken tasoille hiihdon harrastajille sekä mahdollistaa hiihdon harrastaminen ja kilpaileminen kaikilla tasoilla hiihtokoulusta aikuisikään saakka. Keräsimme näiden teemojen ympäriltä kauden ajankohtaiset asiat perinteiseen hiihtokalenteriimme. Tervetuloa tutustumaan toimintaamme.

Mietin tätä tervehdystä kirjoittaessani mitä nostaisin tänä vuonna esiin ja selailin aikaisempia julkaisuja, joita on kertynyt nettisivuillemme jo vuodesta 2011 lähtien. Kalentereista löytyy paljon toiminnan esittelyä ja tulevaisuuden suunnittelua riippuen seuran sen hetkisestä tilanteesta. Vaikka painopisteissä on aaltoilua ja maastohiihto lajina on muuttunut näiden vuosien aikana, niin kolme asiaa toiminnassa on vakiintunut. Lasten ja



*Puheenjohtaja hiihtoretellä Norjassa*

nuorten seuravalmennus, kilpa-  
hiihtotavoitteiden tukeminen  
sekä hiihto-olosuhteiden turvaa-  
minen ja niiden eteen työsken-  
tely. Nämä painopisteet ovat seu-  
ratoiminnan perusta ja tämän  
kauden valmistelussa vahvasti  
esillä. Uskon, että näistä Keravan  
Urheilijoiden hiihtotoiminta  
myös tunnetaan. Kotipaikkamme  
on Keinukallio ja olemme profiloi-  
tuneet tekemään työtä paikallis-  
ten hiihto-olosuhteiden eteen ja  
toimintamme siellä on näkyvää  
myös tapahtumien ja kilpailuiden  
järjestäjänä. Painotukset myös  
tukevat pääasiassa lapsista ja  
nuorista koostuvaa jäsenistö-  
ämme ja kilpahiihtäjiä. Seuratoi-  
minnan perusta on hyvässä kun-  
nossa.

Syksyn ja alkutalven toiminta on  
näyttänyt, että meillä on hyvä  
joukko eri ikäisissä harjoitusryh-  
missä kasvamassa eteenpäin ur-  
heilijan polkua. Seurassa on

tulevaisuutta ja sitä tukee myös  
se, että vanhemmat ja perheet  
ovat aktiivisesti mukana. Tule-  
valta kaudelta odotan sykehdyt-  
täviä KeUlaisia hetkiä niin kisala-  
duilta, kuin kisajärjestelyiden  
puolelta sekä vilskettä kotila-  
duilla harjoituksissa ja hiihtokou-  
luissa. Suurin mielenkiinto koh-  
distuu kisaladuilla nuorten sar-  
joihin ja Hopeasompa ikäluok-  
kaan. Viimeisenä nostona otan-  
kin esiin seuramenestyksen val-  
takunnallisissa Hopeasompa  
loppukilpailuissa, joissa Eetu  
Pekkala teki viime kaudelle seu-  
rahistoriaa ja voitti ensimmäistä  
kertaa seuran historiassa mo-  
lemmat henkilökohtaiset matkat  
eli sprintin ja normaalimatkan kil-  
pailun. Hopparikisoissa ja niiden  
sarjoissa menestymistä voidaan  
pitää yhtenä aktiivisen hiihtoseu-  
ran mittarina. Näkisin, että tällä  
mittarilla mitattuna olemme tule-  
vaan kauteen hyvin valmistuneita  
ja talven kilpailuissa työn tuloksia

mitataan. Näistä on hyvä ottaa suuntaa kohti tulevaa.

Kiitos kaikille teille, jotka olette mukana toteuttamassa ja tukemassa toimintaamme. Yhdessä on mukava tehdä työtä hiihtourheilun eteen. Nähdään ladulla!

*Tuomas Turunen*

*Hiihtojaoston puheenjohtaja*

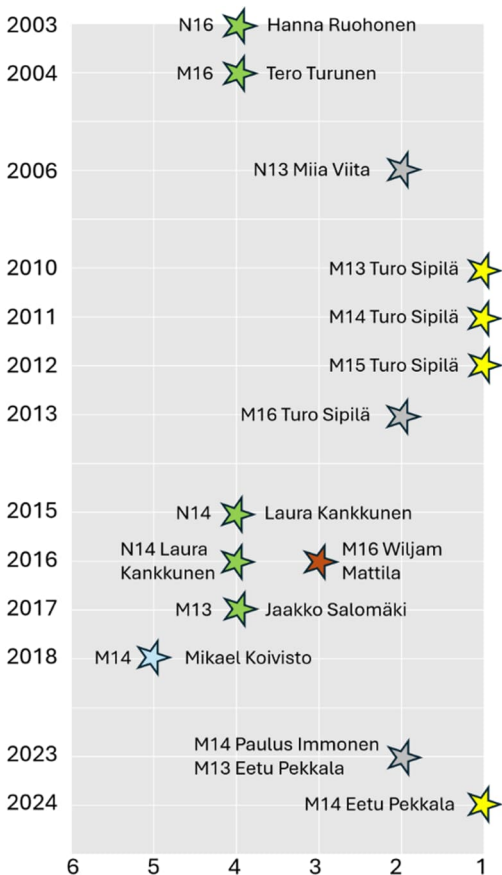


*Kauden päättäjäisten mitalikakku*

**MAANRAKENNUSTYÖ  
HYTTINEN OY  
0400-461184**

Tilasto normaalimatkoilta

**KeU:n TOP5 Hopeasompa-sijoitukset 2000-luvulla**



# ENERGIA- HIIHTOKOULU



**Keinukalliolla maanantaisin  
13.1.–10.3. klo 18–19**



MAASTOHIIHTO

Tarkoitettu 2014–2019 syntyneille lapsille, jotka haluavat oppia hiihtotaitoja tasoryhmissä tai kehittää jo opittuja taitoja osaavien ohjaajien kanssa.

Osallistumismaksu on 45 euroa. Saman perheen seuraavat sisarukset 35 euroa. Hinta sisältää opetuksen, diplomin sekä OP Uusimaa-Cup kilpailusarjan ilmaisen osallistumisen.

Edellytämme osallistujilta KeUn jäsenmaksua 20 € ja Hiihtoliiton Skipassia 16 €. Kummatkin voidaan lunastaa hiihtokoulun ilmoittautumisen yhteydessä. Kokonaishinta yhteensä 81 €. Saman perheen seuraavat sisarukset 71 €.



## ILMOITTAUDU 9.1. MENNESSÄ

[www.keravanurheilijat.fi/hiihto](http://www.keravanurheilijat.fi/hiihto)

Mikäli seurasta riippumattomaton tekijä aiheuttaa toiminnan keskeyttämisen toiminnan edellyttämä maksu ei palauteta. Osallistumismaksu laskutetaan vasta, kun toiminta on aloitettu. Mikäli olosuhteet eivät salli hiihtoharjoittelua, voidaan osa ohjauskerroista korvata ohjeistoinnilla.



KERAVAN  
energia

## Lammaslaitumesta hiihtoparatiisiksi

Keinukallion hiihtohistoria alkaa sadan vuoden takaa Chamonix’n vuoden 1924 talviolympialaisista. Täh?

Sotilaspartiohiihdossa olympiahopeaa voittaneessa Suomen joukkueessa sivakoi myös 25-vuotias Wäinö Elias Bremer, joka sittemmin niitti mainetta taitolentäjänä ja hankki kuuluisuutta vuoden 1932 lennollaan pienkooneella Helsingistä Kapkaupunkiin ja takaisin.

Keinukallioon Bremer liittyy traagisesti. 23.12.2024 klo 16.43 tulee kuluneeksi 60 vuotta siitä, kun hänen Beechcraft-lentokoneensa, ensin surkeassa säässä harhailtuaan, iskeytyi silloisen Koivumäen tilan laidunaitaukseen. Keinukalliolle ajettaessa tien oikealla puolella ennen hiihtosiltaa näkyy kaksiaaraiseksi

vioittunut mänty, johon koneen arvellaan ensiksi törmänneen. Molemmat lentäjät menehtyivät. (Jukka Lahtisen kirjoitus onnettomuudesta löytyy tuoreesta Kotikaupunkini Kerava -julkaisusta nro 22).

Hiihtolajit tulivat Keinukallion kuvioihin uudestaan 1980-luvulla, kun mäen yhteyteen ryhdyttiin puuhaamaan laskettelukeskusta. Yrittäjä pystytti rinteeseen hissit ja nostatti tukikohdaksi hirsimökin, tuon nykyisen hiihtokahvion. Keravan Slalom harjoitti aktiivista valmennustoimintaa, vaikka mäki ei pitkiä liukuja tarjonnutkaan. Muun muassa nuori Minna Norema kuului 1990-luvun alussa Suomen kärkilaskijoihin.

1990-luvun lamavuodet iskivät voimalla myös rinneyrittäjään. Talmaan nousi kilpaileva rinnekeskus. Täyttömaalla korotetulle Keinukallion mäkipahaselle ei riittänyt kysyntää investointien

takaisinmaksua ajatellen. Seurasi yrityksen konkurssi ja rinteinfran joutuminen ”roskapan-kin” haltuun. Maapohjahan kuului Keravan kaupungille. Talman yrittäjä vuokrasi rinteiden käyttöönsä, mutta 2000-luvun alkuvuosina hän päätti keskittää laskettelut omaan mäkeensä, mikä alueellisesta olikin viisas.

Keupirtin valmistuttua alkuvuodesta 1981 Keravan Urheilijoiden maastohiihto majoittui uudelle

kerhotalolle ja Ahjon pururadalle. Keupirtiltä pääsi myös helposti suksimaan Koukkusuolle ja Kuusijärvelle; olihan ladun avaaminen perinteisen hiihtotavan vuosiin jokseenkin yksinkertaista. Lukuisat nappulahiihdot ja monet aikuisten kisat ehdittiinkin pitää Keupirtti tukikohtanaan ennen tulevia mullistuksia.

Vapaan hiihtotavan kiilaaminen perinteisen rinnalle aiheutti ongelmia. Ahjon pururata toimi



*Keinukallion Tykkiihhdot tammikuussa 2024*

hyvin latuhiihdon alustana, mutta ”baanan” tasaaminen kaapealla radalla ladun rinnalle oli hankalaa. Kun KeU oli päättänyt hakea vuoden 1993 nuorten SM-hiihtoja, ymmärrettiin, että kisaan tarvitaan Keupirtin ympäristöä väljemmät puitteet. Katse suuntautui Keinukalliolle.

Latupohjien rakentaminen kilpailukäyttöä varten ei ollut suurempi ongelma. Kisoja edeltävinä kesinä Keravan kaupunki ja seuran talkoolaiset raivasivat ja pohjustivat Ahjon pururadan ja Keinukallion alueen yhdistävät ympäri- vuotiset ulkoilureitit. Talvella ne soveltuivat molempien hiihtotapojen harjoitteluun ja kilpailuihin. Kolme hiihtosiltaa piti rakentaa, kaksi Keravantien ja yksi Keinukallion tien yli. Keinukalliollekin raivattiin uusia reittejä latupohjiksi. Nämä ovat edelleen kuntoilijoiden ja kilpailijoiden vilkkaassa käytössä kesät talvet.

Nykyinen stadionalue oli nuorten SM-hiihtojen aikaan vielä lasketelukeskuksen hallinnassa, ja niinpä ”hiihtostadion” rakennettiin Koukkusuolle johtavan ladun viereiselle pellolle. Kisan aikaiset lähtö- ja maalialueet jäivät kuta- kuinkin kertakäyttöisiksi, koska ne saatiin pian sovitetuksi nykyiselle paikalleen.

Latupohjat pääsivät jälleen vaati- vaan kilpailukäyttöön, kun seura otti hoitaakseen vuoden 2000 yleisen sarjan SM-hiihdot. Riittä- vät nousumetrit saatiin kokoon raivaamalla Keinukallion rintee- seen uusia väyliä. SM2000-kisat olivat hiihtojaoston suurin tal- kooponnistus kautta aikain ja seuran historian merkittävimpiä. Rinnetoimintojen kanssa sovitel- len myös stadionalue saatiin ki- sojen ajaksi käyttöön.

Vuonna 2005 seura sai nopealla aikataululla jälleen järjestettä- väkseen SM-hiihdot. Käytössä oli

nyt valmiit latupohjat, ja stadionalue oli vapautunut lasketteluun ”rasitteista”, joten kisat vietiin läpi lähes rutiinilla.

Tuossa vaiheessa Keinukallio jo lähestyi nykyistä asemaansa kesken Uudenmaan kilpa- ja kuntohihtäjien paratiisina.

Seuraavat parikymmentä vuotta kehitys jatkui määrätietoisin mutta ehkä lyhyemmin askelin.

*Mauri Airila*

*Seura-aktiivi viideltä vuosikymmeneltä*



*Harjoitusryhmä Keinukallion hiihtostadionin tykkilumiladulla*



## **SUKSIKAUPPA KEINUKALLIOLLA**

**Laaja valikoima suksia, hiihtovälineitä ja  
-tarvikkeita huippumerkeiltä**

***"Valitsemme sinulle sopivat sukset, joita  
voit testata ennen ostopäätöstä"***

**Suksien huolto- ja voitelupalvelut  
kuntoilijasta kilpahiihtäjään  
ammattilaisen tekemänä**

**Aukioloajat hiihtokaudella:**

**Arkisin klo 16–19**

**Viikonloppuisin la-su klo 10–15**

**Katso ajankohtaiset aukioloajat nettisivuilta**

**Keinukalliontie 42, Kerava**

**041-310 9770 (kauppa)**

**045-278 3400 (Jyri)**

**[myynti@vkski.fi](mailto:myynti@vkski.fi)**

**[www.vkski.fi](http://www.vkski.fi)**

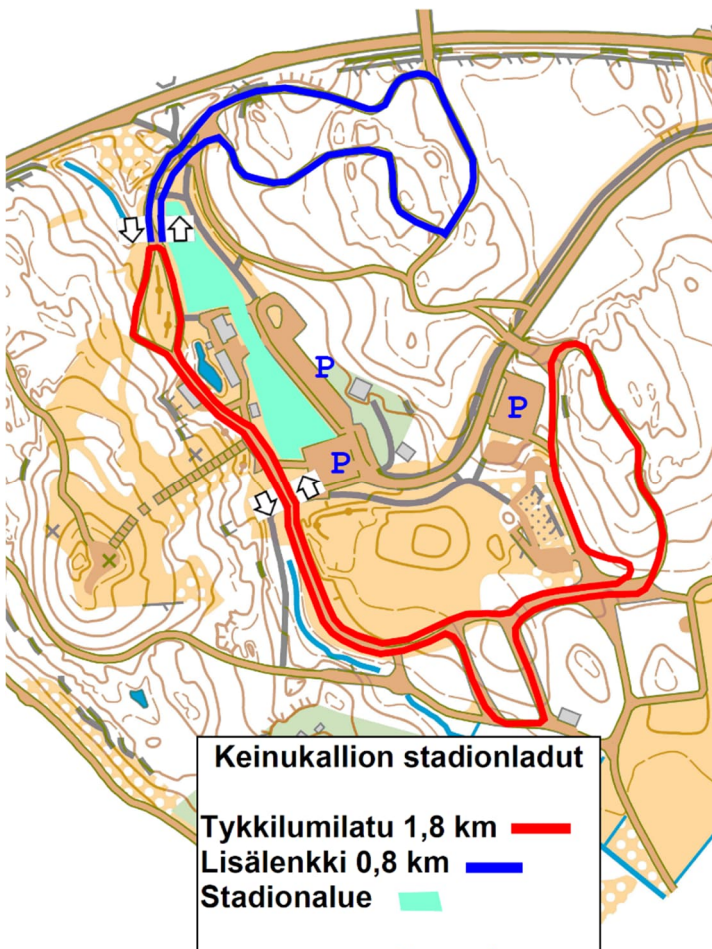
## Miten Keinukallion tykkilumilatu valmistuu?

Tykkilumiladun valmistuksessa on Keravalla yli 30 vuoden perinteet. Alusta alkaen työtä on tehty Keravan Urheilijoiden ja kaupungin yhteistyönä. Ilman sitä ei Keinukalliolle valmistuisi tykkilumilataa. Tehtävänjako on vuosien aikana muodostunut selkeäksi. Kaupunki vastaa lumetuksen infrastruktuurista, lumen levityksestä ja ladun kunnossapidosta. Seuralla taas on merkittävä rooli lumetuksen toteutuksessa ja organisoinnissa arkin virka-ajan ulkopuolella iltapäivästä aamuun ja viikonloppuisin vuorokauden ympäri, joka on vuosittain noin 80 % lumetukseen käytetystä ajasta. Tykkivuorot ovat neljän tunnin mittaisia ja niiden tekijät on perehdytetty tehtävään erillisen lumetussuunnitelman mukaisesti, jossa on huomioitu pakkasjakson olosuhteet. Lisäksi lumetuksen aikana

on seuran puolelta ”takapäivystys”, joka pystyy reagoimaan mahdollisiin vikatilanteisiin ja muuttuviin olosuhteisiin. Lumetustalkoot ovat halutuimpia talvikohtehtäviä, koska ne koetaan tärkeänä olosuhdetyönä. Talkoisiin osallistuu vuosittain noin 30 henkeä, joista suuri osa omien yöuniensa kustannuksella.

Nykyään lumetuskalustoon kuuluu kolme lumitykkiä, joista yksi on seuran omistama. Tykkilumi kestää sääolosuhteiden muutokset luonnon lunta paremmin ja turvaa olosuhteet, jonka ansiosta Keravalla on aktiivinen hiihtoseura. Kaupunki on saanut yhteistyöstä hyvän maineen Keinukallion laduille, ja hyötyjinä ovat lukuisat latujen käyttäjät.

Tykkilumi on myös kilpailujärjestelyjen vakuutus. Keravan SM-hiihdoista on kulunut aikaa jo 20 vuotta, mutta niiden menneet satsaukset hiihto-olosuhteisiin



näkyvät yhä Keinukalliolla Keski-Uudenmaan monipuolisimpana latuverkostona ja niiden ansiosta käytössä on myös nykyinen lumetusinfra. Nykyään järjestämme pienempiä kilpailuja aktiivisesti, mutta niilläkin on yleishyödyllisiä vaikutuksia. Kilpailut ovat seuratoiminnan talouden kannalta tärkeitä, joka on myös perusta sille, että kaupungilla on osaava lumetus- ja olosuhteiden kehityksen eteen työtä tekevä kumppani. Kilpailut myös parantavat yleisiä olosuhteita. Kilpailut kestävät hetken, mutta niiden hyödyt ovat lajinharrastajille merkittävät, koska suurin oheistyo liittyy parhaisiin mahdollisiin olosuhteisiin, joiden hyödyt jäävät

käyttöön kilpailupäivän jälkeen. Kilpailutoimintaa varten huolehdimme aina syksyisin osaltamme reittien pohjien kunnostuksesta. Viimeisempien vuosien aikana on tehty lukuisia talkootunteja le vittämällä uutta hiekkaa reittien tasaamiseksi, raivaamalla reitistöjen reunustoja ja poistamalla puustoa pitäen reitistöt luonnon lumelle avoimena. Tämä työ tekee myös laduista turvallisemmat, kun samalla näkyvyys ja valaistus reiteillä paranee. Keinukallion Tykkihihdot sijoittuvat tarkoituksella alkutalveen, joka edesauttaa olosuhteiden kuntoon saamista mahdollisimman aikaisin.



# KESÄÄN JA TALVEEN

**LUNDBERG**  
PYÖRÄLIKE

Santaniitynkatu 2, Kerava  
**[www.lundberg.fi](http://www.lundberg.fi)**

Lumen tykityksen perustarpeet ovat yksikertaiset. Tarvitaan vettä, korkeapainepumppaus ja sähköä lumitykeille. Keinukallion läpi kulkee sopivasti suuri määrä luonnon vesiä, jotka saadaan padottua keräysvesialtaaseen. Sähköä riittää kaupungin omasta energialaitoksesta. Mitä lähemmäs lumetettavaa reittiä lumi saadaan tehtyä, sitä vähemmän syntyy lumen kuljetuksesta koituvia kustannuksia. Tämän talven hiihtokauden avaus tapahtui ai-noastaan kolme vuorokautta ensimmäisen varteenotettavan pakkasjakson alkamisen jälkeen. Kolme lumitykkiä, viikonlopun mittainen pakkasjakso ja lumetus suoraan latupohjille mahdollisti erittäin nopeasti ja kustannustehokkaasti noin 0,5 km tykkiladun valmistuksen marraskuun 25. päivänä vaikka alkutalvi näytti lajin kannalta surkealta. Reitille saatiin vaihteleva profiili, kun hyödynnettiin seuran URLUS-

rahoituksella vanhaan laskettelurinteen muokkaamaa suksitaitoaluetta ladun tekemiseen. Pie-nillä toimintatapojen muutoksilla ja halukkuudella saada latua aikaiseksi saatiin erinomainen lopputulos. Uusien toimintatapojen ja infran kehittäminen niiden mukaiseksi ovatkin niitä asioita, jotka mahdollistavat tykkilumiladun valmistuksen myös jatkossa. Tietenkään talkoolaisten merkittävää panosta unohtamatta yhteiseksi hyväksi. Tykkilumiladun kokonaisuus muodostuu talven edetessä ja tavoitteena on saada käyttöön 1,8 km mittainen reitti, joka pidentää hiihtokautta loppu-talvesta. Keinukallion tykkilumilatu on talkootyön sekä kaupungin ja urheiluseuran yhteistyön taidonnäyte!

Tällä kaudelle stadionalueen ladut ovat hieman muuttuneet tuntuiksi tulleista reiteistä. Ohessa talven stadionlatujen reittikartta.



## Omistaja-asiakkaana hyödyt kattavista eduista ja säästät enemmän muuhun elämiseen

Osuuspankin omistaja-asiakkaana saat vuoden 2025 loppuun saakka enemmän etuja, joiden ansiosta maksat vähemmän palveluistamme.

+40%

Saat OP-bonusia 40 % enemmän verrattuna vuoden 2022 normaaliin tasoon.

0 €/kk

Saat Käyttötölin, pankki- ja luottokortit sekä OP:n tunnuksen ja digipalvelut 0 €/kk.

Tutustu etuihin osoitteessa [op.fi/edut](https://op.fi/edut)

Etu koskee yksittäisiä tuotteita ja päivittäispalvelupaketteja. Sen arvo riippuu käytössäsi olevista tuotteista ja palveluista. Esimerkiksi päivittäispalvelupaketin normaali hinta omistaja-asiakkaille on alkaen 3,95 €/kk ja alle 30-vuotiaalle omistaja-asiakkaalle hinta on alkaen 0 €/kk. Käyttötölin sekä OP:n tunnus- ja digisopimuksen tarjoaa osuuspankki. Kortit myöntää OP Vähittäisasiakkaat Oyj. OP-bonusten määrä lasketaan vuonna 2024 ja 2025 kertomalla vuosittainen asiointisi kertomella 0,0035. Normaaliina vuotena kerroin on 0,0025.

OP Uusimaa 

## Usein Kysytyt Kysymykset

**K: Missä Keravalla pääsee hiihtämään?**

V: Keinukallio on keravalaisen hiihdon mekka, johon tehdään jo ensilumilla hiihtoladut kuntoon. Keinukalliosta on hyvien hiihtolosuhteiden aikana yhteydet Itä-Vantaan laduille, sekä Ahjon pururadan laduille. ”Keinarin” lisäksi hiihtolatuja tehdään Virrenkulmaan, Kalevan Urheilukeskukseen sekä Saviolle.

**K: Kuka vastaa hiihtolatuja kunnostuksesta Keinarissa?**

V: Keravan kaupungin liikuntapalvelut vastaa latujen kunnostuksesta. KeU tekee yhteistyötä kaupungin kanssa olosuhteiden parantamiseksi mm. raivaamalla latupohjia ja osallistumalla olosuhteiden kehittämiseen sekä vastaa talkootyönä tykkilumen valmistuksesta virka-ajan ulkopuolella.

**K: Mistä saan tietoa Keravan Urheilijoiden hiihtojaoston toiminnasta?**



*Kauden päättäjaisissä palkittuja urheilijoita*

V: Kaikki tärkeä, kuten tiedot valmennusryhmistä ja kilpailuista on koottu nettisivuille osoitteeseen: <https://keravanurheilijat.fi/hiihto>

## K: Miten voi liittyä hiihtoseuran harjoitusryhmiin Keravalla?

V: Keravan Urheilijoissa on neljä eri harjoitusryhmää. Hiihtokoulu on tarkoitettu 2014–2019 syntyneille ja se käynnistyy tammi-kuussa. Syksyllä käynnistyi tasoryhmä 3 noin 2016–2017

syntyneille nuorille ja ympärivuotisia ovat tasoryhmät 2 noin 2013–2015 sekä tasoryhmä 1 noin 2007–2013 syntyneille. Energia-hiihtokouluun ilmoittautuminen on käynnissä ja myös muihin ryhmiin on mahdollista liittyä myös talven ajaksi.

## K: Mitä harrastaminen maksaa?

V: Harjoitustoimintaan osallistuminen vaatii seuran jäsenmaksun maksamista, joka on 20 euroa vuodessa. Lisäksi toimintaan



*Perinteisen Maakuntaviestin voittajat*

osallistuvilta vaaditaan hiihtolicenssiä, jonka hinta on 58 euroa tai alle 12-vuotiailta skipassia, jonka hinta on 16 euroa. Ryhmäkohtaiset toimintamaksut ovat 120–280 euroa. Osallistuessasi toimintaan vain talvikaudella ryhmäkohtainen maksu puolitetaan. Toimintamaksut sisältävät seuran omien ja muiden kilpailuiden osallistumismaksut.

### **K: Onko tarjolla valmennusta tai hiihto-opetusta aikuisille?**

V: Kyllä on, talvella järjestetään hiihto-opetusta aikuisille kysynnän mukaan joko ryhmissä tai

yksityisesti sekä tarvittaessa taitotason mukaan. Seuraa tiedotusta KeU:n hiihtojaoston sivuilta.

### **K: Järjestetäänkö talvella matalan kynnyksen hiihtokilpailuja?**

V: OP Uusimaa-Cup on kaikille avoin kolmen kilpailun sarja lapsille ja mukana on myös harrastesarja kaiken ikäisille itsensä haastamisesta kiinnostuneille. Kisat järjestetään tammi-helmikuussa keskiviikkoisin 15.1., 5.2. sekä 26.2. ja ilmoittautumiset KeU:n sivujen kautta aina edelliseen iltaan mennessä.



*N8 viestijoukkue Hartolan am-hiihdoissa 2024*



Sitoudumme asiakkaidemme  
menestyksen edistämiseen –  
joka päivä

**K: Mitä isoja kisoja Keinarissa järjestetään?**

V: Tänä talvena KeU järjestää sunnuntaina 5.1.2025 perinteiset Tykkiihhdot. Toinen iso ponnistus on 15.–16.2.2025 järjestettävät Etelä-Suomen aluemestaruuskilpailut, joissa hiihdetään lauantaina normaalimatkat ja sunnuntaina aina jännittävät viestit. Sekä Tykkiihhdossa että

Am-kisoissa on sarjat niin nuorten ikäluokissa, yleisessä kuin veteraanisarjoissa.

**K: Miten saan lisätietoja toiminnasta?**

V: Voit olla yhteydessä tässä kalenterissa mainittuihin yhteyshenkilöihin tai laittaa meille viestiä osoitteeseen [hiihto@keravanurheilijat.fi](mailto:hiihto@keravanurheilijat.fi)

## Seuratoimijan polku – hiihtokoululaisesta ohjaajaksi

14 vuotta sitten haastateltiin hiihtokalenteriin silloin viisivuotiasta Jenniinaa, joka oli mukana hiihtokoulussa. Tuolloin Jenniina pohti hiihtävänsä OP-Cupissa niin kovaa, että tulee kilpailuissa ekana maaliin ja kertoi pitävänsä hiihdossa enemmän alamäistä, kuin ylämäistä. Haastattelusta selvisi myös, että paras hiihtolenkin eväs on suklaa ja jännittävin hiihtokokemus on ollut, kun iso poro tuli ladulla vastaan.

Nyt Jenniina on jo kokeneempi hiihtäjä ja osallistunut monta vuotta hiihtokoulun ohjaustehtäviin. Päätimme haastatella Jenniinaa uudelleen ja kysyä tämän päivän ajatuksista.

**Hiihditkö koskaan niin kovaa, että voitit kilpailun?**

– Kyllä hiihdin ja voitin kilpailuja.



*Hiihtokoulun ohjaaja Jenniina Koskinen*

**Onko suklaa edelleen paras eväs hiihtolenkille?**

– Suklaa on totta kai paras eväs hiihtoretkeihin lämpimän juoman lisäksi.

**Millaisia kokemuksia hiihto on antanut sinulle porojen näkemisen lisäksi?**

– Hyviä kokemuksia - olen tutustunut uusiin ihmisiin. Kaikki hiihtoretket Lapissa on

*jäänyt mieleen, koska siellä on monipuoliset ja kauniit tunturi-maastot.*

**Mikä innostaa osallistumaan hiihtokoulun ohjaus tehtäviin?**

*– Voi opettaa lapsille hiihtotekniikkaa ja näkee lasten kehityksen hiihtotaidoissa sekä heidän ilonsa oppiessa.*

**Minkä ohjeen haluaisit antaa nyt hiihtokoulua aloitteleville?**

*– Ei haittaa, jos ei heti osaa, hiihtokoulussa kyllä oppii. Muistakaa pitää kivaa!*



*Energia-Hiihtokoulun punaisten ryhmän harjoitus käynnissä*

## **Keinarin hiihtosanastoa matkan mittaukseen ilman gps-kelloa hiihtäville**

Kauden 2021–2022 hiihtokalenteriin kokosimme yleistä hiihtosanastoa. Vanhat kalenterit on koottu hiihtojaoston nettisivuille toiminnan esittelyn alle. Jos olet ihmetellyt ladun varrella hiihtoniiloja, jotka puhuvat mollesta, wassusta ja tassusta kertoen levittävänsä skineihin pölyjä tai nappipuuoroja ja ihmettelevät miten silti voivat tuntea olonsa ihan latumerkiksi pöpperössä, mutta et ole ymmärtänyt mistä puhutaan, niin tutustu yleiseen sanastoon vanhasta kalenterista. Tänä vuonna keskitymme Keinarin omiin termistöihin matkan mittauksessa.

### **”Koivu”**

Stadionilta etelään päin hiihdettäessä ensimmäisen mäen päällä kasvoi joskus menneinä

aikoina iso koivu, joka toimi latujen risteyspaikkana. Koivu on kaadettu aikoja sitten, mutta vanhat parrat nimittävät risteyskohdtaa edelleen tällä nimellä. Tunnetumpi kuvaus on nykyään kuitenkin ”Ladon nousu”. Matkaa stadionilta ”Koivulle” kertyy noin 400 metriä.

### **”Puomi”**

Kun matka jatkuu Koivulta Koukkusuon suuntaan, tulee kilometrin kohdalla vastaan ensimmäinen huoltoajon puomi. Tätä käytetään usein harjoituksien alkutai loppuverryttelyn käänköpaikkana.

### **”Pimeän raja”**

Koukkusuon reitin valot loppuvat Keravan ja Sipoon rajalla olevan pellon reunaan. Tässä menee ”Pimeän raja”, jonne on matkaa noin kolme kilometriä.

### ”Putki”

Pimeään rajalta matkan jatkuessa Sipoon puolelle kohti Kuusijärveä latu alittaa Korso-Nikkilätien. Hiihtoreitin tien alituksessa on putki, jonne on Keinukalliolta matkaa noin neljä kilometriä.

### ”Paalu”

Matka jatkuu Putkelta kohti Sipoonkorpea. Keskellä Viirilänsuota on risteys, josta latu risteää kohti Kuusijärveä tai Hakunilaa. Reittiopasteet on kiinnitetty paa-  
luun, jonne on matkaa 7,5 kilometriä.

### ”Bisa”

Paalulta voi vielä ennen Keinukallioon paluuta kiertää Bisajärven lenkin, joka tuo matkaan lisäpi-  
tuutta noin 10 km.

**USKO, TOIVO, RAKASTA  
KERAVAN TAIVAAN ALLA**



**WWW.KERAVANSEURAKUNTA.FI**

## Tunnusta väriä ja tilaa oma KeU-hiihtoasu

Nomade Collection Oy Ab toimittaa Noname hiihtoasut KeU-designilla kausille 2024–2026. Talven asut tilataan syksyllä ennen hiihtokauden alkua, mutta pidämme varastossa hajakokoja yleisimmistä asuista. Yhteistyökumppanimme valikoimasta löytyy asut myös muuhun liikkumiseen ja urheiluun. Asujen kustointi on mahdollista niin seura-asuihin, yritystekstiileihin kuin pienempienkin tiimien urheilu-asuihin. Tutustu ja kysy lisää! Me suosittelemme!



## Kilpahiihdossa siirrytään fluorittomuuteen

Fluoria sisältävien voiteiden ja muiden fluorituotteiden käyttö suksen kunnostuksessa kiellettiin viime kaudella kaikissa Kansainvälisen Hiihtoliiton (FIS) alaisissa kilpailuissa. Kotimaan kilpailuissa fluoritestauksen osalta noudatettiin viime kaudella siirtymäaikaa, mutta alkavasta

kaudesta eteenpäin fluorien käyttö on kiellettyä kaikissa FIS:n ja Suomen Hiihtoliiton alaisissa kilpailuissa kaikilla tasoilla. Seuran sisäiset sarjahiihdot eivät ole Hiihtoliiton alaisia kilpailuja.

Suksien fluoritestausta suoritetaan kansainvälisten lajiliittojen kehittämällä testillä. Suuremmissa tapahtumissa, kuten kansallisissa mestaruuskilpailuissa,

### HARRASTUKSEKSI MAASTOHIIHTO - KESTÄVYYSLAJIEN KUNINGAS

#### Harjoitusryhmät kaudella 2024–2025

##### "Taso 3"

Talvikausi 8.1.-11.3

Maanantai  
klo 18.00–19.00

2016–2017 syntyneet

##### "Taso 2"

Talvikausi 7.1 alkaen  
kauden loppuun

Tiistai ja torstai  
klo 18.00–19.00

2013–2015 syntyneet  
hiihtotaustan omaavat

##### "Taso 1"

Talvikausi 7.1 alkaen  
kauden loppuun

Tiistai 18.30–20.00 ja  
torstai klo 18.00–19.30

2013 ja vanhemmat



Harjoitusryhmiin ilmoittautuminen käynnissä

Lisätietoja:

[www.keravanurheilijat.fi/hiihto/valmennus](http://www.keravanurheilijat.fi/hiihto/valmennus)  
[hiihto@keravanurheilijat.fi](mailto:hiihto@keravanurheilijat.fi)



järjestetään mahdollisuus testata suksiensa puhtautta ennen kilpailua. Muissa kilpailuissa kieltoa valvotaan yllätystestein.

Lisätietoa fluorittomuudesta löydät Hiihtoliiton sivuilta: [www.hihtoliitto.fi/fluorittomuus](http://www.hihtoliitto.fi/fluorittomuus)

## Fluorikiellon määritelmä FIS:n säännöissä

*”Fluoria sisältävien voiteiden tai muita fluoria sisältävien suksen kunnostukseen liittyvien tuotteiden käyttö on kiellettyä kaikissa FIS:n alaisissa kilpailuissa kaikilla tasoilla. Fluorivoiteilla saatetaan saavuttaa kilpailuetua ja niiden käytöstä seuraa hylkääminen kyseisessä kilpailussa (ICR 222.8)”*

# XIII KEINUKALLION TYKKIHIHDOT (V)



**Sunnuntaina 5.1.2025 klo 11 alkaen  
Ilmoittautuminen 2.1. klo 21 mennessä**

### Normaalimatkojen väliaikalähtökilpailu

**Sarjat naisille: 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, yleinen, 35 ja 45 vuotta**

**Sarjat miehille: 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, yleinen, 35, 40, 50, 60 ja 70 vuotta**

**Sarjoissa N/M 8 ja 10 vuotta palkitaan kaikki kilpailijat.**

**Muissa sarjoissa palkitaan vähintään kolme parasta sarjoittain.**

## **Muistilista fluorittomaan voiteluun kilpahihtäjille**

1. Puhdista kaikki voitelevälineet huolellisesti fluorista voiteenpoistoaineella. Harjat suositellaan uusittavan kokonaan, koska niiden puhdistaminen on vaikeaa.
2. Puhdista fluorivoiteet sukista huolellisesti
  - Puhdista suksi voiteenpoisto aineella ja harjaa hyvin rosteriharjalla. Toista niin kauan, kun pohjasta ei enää irtoa vanhaa voidetta
  - Puhdista suksi fluorittomalla luistopintojen puhdistusaineella
  - Voitele suksi kaksi kertaa fluorittomalla kuumavahalla

3. Pohjusta suksi fluoriputsausuksen jälkeen

- Puhdista suksi fluorittomalla luistopintojen puhdistusaineella
- Kuumavoitele suksi kaksi kertaa huoltovahalla, silkkaa ja harjaa puhtaaksi
- Kuumavoitele suksi keli-voiteella (sininen)

4. Käytä tämän jälkeen ainoastaan fluorittomia voiteita
5. Tutustu ennen kilpailuja fluoritestauksen ja kilpailunjärjestäjän ohjeisiin

Muista kysyä ja pyytää apua, mikäli fluorittomien voiteiden käytössä on ongelmia. Seuran yhteyshenkilöt auttavat ja neuvovat. Myös seuran voideyhteistyökumppani Rexin sivuilta löydät helpot käyttöohjeet suksien puhdistukseen ja fluorittomaan voiteluun.

# OP UUSIMAA -CUP 2025

Keravalla Keinukallion Urheilupuistossa

Osakilpailujen ajankohdat ja hiihtotavat

ke 15.1. klo 18.30 perinteinen

ke 5.2. klo 18.30 vapaa

ke 26.2. klo 18.30 perinteinen

**Sarjat** T/P4 (21 ja sen jälkeen syntyneet)

T/P6 (20 ja 19 syntyneet)

T/P8 (18 ja 17 syntyneet)

T/P10 (16 ja 15 syntyneet)

T/P12 (14 ja 13 syntyneet)

T/P14 (12 ja 11 syntyneet)

T/P16 (10 ja 09 syntyneet)

N/M (08 ja sitä ennen syntyneet)

Harrastesarja N/M

**Osanottomaksu** alle 16 vuotta

Energia-hiihtokoulaisille ja KeUn valmennusryhmien  
urheilijoille maksuton

Sarjat 4–16 vuotta: 5 € / osakilpailu

Yleinen ja kuntosarja: 8 € / osakilpailu

**Ennakkoilmoittautuminen**

[www.keravanurheilijat.fi/hiihto](http://www.keravanurheilijat.fi/hiihto)

viimeistään kilpailua edeltävänä iltana klo 21 mennessä.

Ei jälki-ilmoittautumista paikan päällä.

**Pakkasraja** -15 astetta.

Mahdolliset olosuhteiden vaatimat muutokset ilmoitetaan nettisivuilla  
viimeistään kilpailupäivänä klo 16 mennessä.

**Lasten hiihtokoulu:** Katso tarkemmin sivuilta

[www.keravanurheilijat.fi/hiihto](http://www.keravanurheilijat.fi/hiihto)



OP Uusimaa



**Pikahaastattelussa:  
Vili Kantelinen 14 v.**

**Muistatko milloin opit hiihtämään ja miten?**

*Tarkkaa ikää en muista, mutta alle 2-vuotiaana kotipihassa.*

**Kumpi on mukavampaa, perinteinen vai vapaa? Ja miksi?**

*Perinteinen, koska se on ranskempaa.*

**Tykkäätkö kilpailla hiihdossa?**

**Miksi?**

*Tykkään kilpailla, koska siinä saa pistää itsensä ahtaalle.*

**Harrastatko jotain muuta?**

*Suunnistusta ja hiihtosuunnistusta.*

**Onko sinulla urheilijaidolia?**

*Remi Lindholm ja Miika Kirmula*

**Kerro kivoin muisto tai hauskin sattumus hiihtouralta.**

*Vantaan AM-hiihdoissa pari vuotta sitten kaaduin mahalleen vesilammikkoon.*

**Pikavalinnat:**

Sprintti vs pitkä matka:

- pitkä matka

Viesti vs henkilökohtainen:

- viesti

Tykkilumi vs luonnonlumi:

- luonnonlumi

Lumitalvi vs vesisade:

- lumitalvi

Ylämäki vs alamäki:

- alamäki



*Vili Kantelinen ladulla*

## **Pikahaastattelussa: Viivi Hell 9 vuotta**

### **Muistatko milloin opit hiihtämään ja miten?**

*Äiti ja isi on vienyt ladulle 2-vuotiaana. Ensimmäinen hiihtoni oli 30 m mittainen. 5-vuotiaana osallistuin KeUn hiihtokouluun, jossa opin paremmin hiihtämään.*

### **Mikä hiihtämisessä on helppoa ja mikä vaikeaa?**

*Ylämäet on vapaassa helppoa, perinteisessä vaikeaa. Alamäen mutkat tuntuu vaikeilta. Helppoa on vaan pitää hauskaa suksilla.*

### **Kumpi on mukavampaa, perinteinen vai vapaa? Ja miksi?**

*Vapaa, koska sillä on helpompi mennä kovempaa ja sukset tuntuu usein hyviltä.*

### **Tykkäätkö kilpailla hiihdossa? Miksi?**

*Tykkään. Siinä pääsee hiihtämään erilaisilla laduilla ja*

*näkemään paljon muita hiihtäjiä. Yritän katsoa kisoissa miten muut paremmat hiihtäjät hiihtää.*

### **Harrastatko jotain muuta?**

*Jalkapalloa ja käyn heppakerhossa sekä laskettelen kun jää aikaa.*



*Viivi Hell ladulla*

## Esikuva?

*Kummitäti Maija Hakala*

## Kerro kivoin muisto tai hauskin sattumus hiihtouralta:

*Voitin Sipoon koulumestaruuden 1-2. luokan sarjassa 2024. Leirit ja kavereiden kanssa hiihtäminen on kivointa.*

## Pikavalinnat:

Sprintti vs pitkä matka:

- *pitkä matka*

Viesti vs henkilökohtainen:

- *viesti*

Tykkilumi vs luonnonlumi:

- *luonnonlumi*

Lumitalvi vs vesisade:

- *lumitalvi*

Ylämäki vs alamäki:

- *alamäki*

## Monipuolinen, edullinen ja palveleva ruokakauppa K-SUPERMARKET OREGANO



**PLUS**

Meitä pysyvästi edulliset Pirikka-luutleet ja plussaa ostoksistasi!

Plussa-etuksi näillä korteilla.

**K-SUPERMARKET OREGANO**

Kaikki mitä tarvitset

**PALVELEMME**  
ARK. 7-21,  
LA 7-20,  
SU 10-19.

**Tervetuloa - olemme palveluksessasi!**

Haluamme tarjota Sinulle parasta. Tuoretta ja laadukasta ruokaa niin arkeen kuin juhlaan. Kauppamme valikoimat ovat runsaat ja kattavat. Valtimme ovat mm. runsas hedelmä- ja vihannesosasto, monipuoliset liha- ja kalavalikoimat sekä asiantunteva henkilöstö.



**SUPERMARKET**  
**OREGANO, SAVIO**

*Tavallista parempi Ruokakauppa*

Koivikontie 12, Savio puh. 274 7560

ark. 7-21, la 7-20, su 10-19

## **Pikahaastattelussa: Lilia 7 vuotta**

### **Muistatko milloin opit hiihtämään ja miten?**

*En muista milloin, mutta hiihtokoulussa olen käynyt kolmena vuotena.*

### **Mikä hiihtämisessä on helppoa ja mikä vaikeaa?**

*Alamäen laskeminen on helppoa ja vapaalla tyylillä ylämäet hankalia.*

### **Kumpi on mukavampaa, perinteinen vai vapaa? Miksi?**

*Vapaa, koska perinteistä en ole vielä näillä lumilla hiihtänyt.*

### **Tykkäätkö kilpailla hiihdossa? Miksi?**

*Tykkään, koska silloin saa hiihtää kovaa.*

### **Harrastatko jotain muuta?**

*Harrastan myös korista.*

## **Onko sinulla urheilijaidolia?**

*Iivo Niskanen ja Lauri Markkanen*

## **Kerro kivoin muisto tai hauskin sattumus hiihtouralta:**

*Hiihtoretket hyvien eväiden kera.*

## **Pikavalinnat:**

Sprintti vs pitkä matka

- Sprintti

Viesti vs henkilökohtainen

- Viesti

Tykkilumi vs luonnonlumi

- Tykkilumi

Lumitalvi vs vesisade

- Lumitalvi

Ylämäki vs alamäki

- Alamäki



*Lilia ladulla*



# Etelä-Suomen aluemestaruuskilpailut

**La-Su 15.-16.2.2025 klo 11 alkaen**  
**Ilmoittautuminen 13.2. klo 21 mennessä**

**Lauantai:**  
**Normaalimatkat (P)**

**Sunnuntai:**  
**Viestit (V)**



*Eetu Pekkala M14 sarjan Hopeasompa-voittaja*

## Hiihtojaoston yhteystiedot kaudella 2024–2025

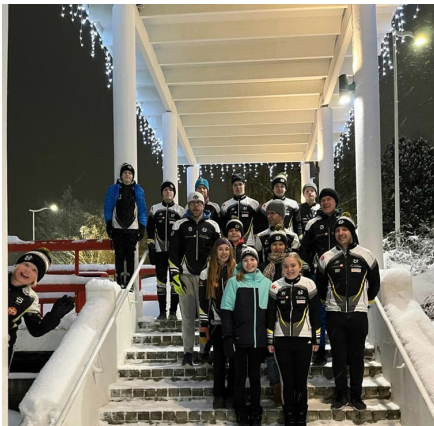
| Jaoston yleiset osoitteet    |                                                                                      |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Kilpailu- ja tapahtumatiedot | <a href="http://www.keravanurheilijat.fi/hiihto">www.keravanurheilijat.fi/hiihto</a> |
| Jaoston sähköposti           | <a href="mailto:hiihto@keravanurheilijat.fi">hiihto@keravanurheilijat.fi</a>         |

| Jaoston johtoryhmä                                      |                               |              |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------|
| <b>Tuomas Turunen</b><br>Puheenjohtaja                  | tuomasturunen@outlook.com     | 041 434 9332 |
| <b>Mari Sirén-Koskinen</b><br>Valmennus ja hiihtokoulut | mari.sirenkoskinen@gmail.com  | 050 438 7877 |
| <b>Markus Airila</b><br>Talous                          | markus.airila@kotiportti.fi   | 050 365 8905 |
| <b>Jari Kleemola</b><br>Jäsen                           | jari@tjeld.net                | 045 672 1029 |
| <b>Ismo Risku</b><br>Jäsen                              | ismo.risku@etk.fi             | 050 527 9034 |
| <b>Antti Pekkala</b><br>Jäsen                           | antti.pekkala@painiliitto.net | 050 345 0446 |

| Muut vastuutehtävät                           |                                                                              |              |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Virpi Risku</b><br>Kilpailuihin ilmoittaja | virpi.hiihtoasiat@gmail.com                                                  | 040 566 7652 |
| <b>Keinukallion vuokraukset</b>               | <a href="mailto:hiihto@keravanurheilijat.fi">hiihto@keravanurheilijat.fi</a> |              |

**PELTONEN**

## Kuvia kaudelta 2023–2024



*Vuokatin hiihtoleirin yhteiskuva*



*Sara Mankki maalissa kilpailun jälkeen*



*OP-Uusimaa Cupin lähtötunnelmia*





*Keinukallion mestaruushiihtojen maalitunnelmia*



*Laura Kankkunen Espoon NSM-kilpailuissa*

# YHTEISTYÖSSÄ MUKANA KAUDELLA 2024-2025

